

PENERAPAN ART THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ANAK SDN 02 PEMULUTAN

Rina Oktaviana¹, Chintya Putri Dendra²

^{1,2)} Program Studi psikologi, Fakultas Sosial Humaniora , Universitas Bina Darma
e-mail: dendrachintyaputri@gmail.com

Abstrak

Dalam undang-undang perlindungan anak tahun 2012 mengatakan bahwa anak merupakan generasi muda penerus cita-cita perjuangan bangsa yang memiliki peran penting dalam menjamin kelangsungan negara dan juga eksistensi bangsa ini. dikarenakan hal ini tentu nya anak diharapkan berkembang secara optimal, baik secara fisik, mental serta sosial serta berakhlak mulia dan sejahtera kehidupannya, pendidikan sekolah dasar merupakan suatu upaya untuk mencerdaskan dan mencentak kehidupan bangsa yang bertaqwa, cinta dan bangga terhadap bangsa dan negara, kreatif, berbudi pekerti. keberhasilan pendidikan terutama pendidikan formal salah satunya ditentukan oleh keberhasilan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar yaitu dengan cara menumbuhkan kepercayaan diri siswa, metode yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada anak yaitu dengan metode art therapy, dimana art therapy ini bertujuan untuk mengekspresikan perasaan yang sedang dialami anak untuk lebih percaya diri, lewat media seni ini anak lebih percaya diri dalam mengekspresikan dirinya.

Kata kunci: Art Therapy, Percaya Diri, Anak, Sdn 02 Pemulutan, Desa Babatan Saudagar

Abstract

In the child protection law of 2012, it is said that children are the young generation of successors to the ideals of the nation's struggle who have an important role in ensuring the continuity of the state and also the existence of this nation. because of this, of course, children are expected to develop optimally, both physically, mentally and socially and have a noble character and prosperous life. elementary school education is an effort to educate and spark the life of a nation that is devoted, loves and is proud of the nation and state, creative, ethical. the success of education, especially formal education, one of which is determined by the successful implementation of teaching and learning activities, namely by fostering students' self-confidence. The success of education, especially formal education, one of which is determined by the successful implementation of teaching and learning activities, namely by fostering student confidence, the method used to increase self-confidence in children is the art therapy method, where this art therapy aims to express the feelings that are being experienced by children to be more confident, through this art media children are more confident in expressing themselves.

Keywords: Art Therapy, Self-Confidence, Children, Sdn 02 Pemulutan, Village Babatan Saudagar

PENDAHULUAN

Dalam undang-undang perlindungan anak tahun 2012 mengatakan bahwa anak merupakan generasi muda penerus cita-cita perjuangan bangsa yang memiliki peran penting dalam menjamin kelangsungan negara dan juga eksistensi bangsa ini. Dikarenakan hal ini tentu nya anak diharuskan berkembang secara optimal, baik secara fisik, mental serta sosial serta berakhlak mulia dan sejahtera kehidupannya.

Anak usia sekolah dasar atau yang tergolong dalam masa perkembangan middle childhood (usia 6 - 12 tahun). Secara umum, masa anak-anak usia 6-12 tahun adalah masa pertumbuhan fisik, kognitif psikososial emosional yang menjadi dasar perkembangan untuk masa sesudahnya. Pada masa perkembangan ini, anak akan mengalami masalah-masalah yang berkenaan dengan perkembangan individu dan perbedaan individu dalam hal kecerdasan, kecakapan, hasil belajar, bakat, sikap, kebiasaan, pengetahuan, kepribadian, cita-cita, kebutuhan, minat, pola-pola, tempo perkembangan, ciri-ciri jasmaniah, dan latar belakang lingkungan.

Pendidikan Sekolah Dasar merupakan suatu upaya untuk mencerdaskan dan mencentak kehidupan bangsa yang bertaqwa, cinta dan bangga terhadap bangsa dan negara, terampil, kreatif, berbudi pekerti, dan santun serta mampu menyelesaikan permasalahan dilingkungannya. Pendidikan sekolah dasar adalah pendidikan di tingkat dasar yang dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi daerah, dan sosial budaya. Disekolah dasar inilah siswa dituntut untuk menguasai

kesemua bidang studi, bagaimana cara menyelesaikan masalah. Akan tetapi, pembelajaran tidak hanya dilakukan di sekolah saja, diluar sekolahpun sama saja itu merupakan suatu pembelajaran. melalui pendidikan guru dapat memberikan suatu kegiatan untuk mengoptimalkan perkembangan potensi dan kecakapan anak, sebagai salah satu modal untuk mencapai kemajuan bangsa yang sekaligus meningkatkan harkat martabat manusia. Keberhasilan pendidikan terutama pendidikan formal salah satunya ditentukan oleh keberhasilan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar yaitu dengan cara menumbuhkan kepercayaan diri siswa (Isjoni, 2011). Terbentuknya kepercayaan diri tidak dapat dilepaskan dari perkembangan manusia pada umumnya. Kepercayaan diri sudah terbentuk pada tahun pertama yang diperoleh dari perlakuan orang yang merawat, mengasuh dan memenuhi segala kebutuhan anak. Sikap orang tua yang terlalu melindungi menyebabkan rasa percaya diri anak kurang, karena sikap tersebut membatasi pengalaman anak.

Berbicara tentang kepercayaan diri, ada juga faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada anak digolongkan menjadi dua bagian, yang pertama yaitu faktor internal (konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman hidup), yang kedua faktor eksternal (Sitepu, 2016). Sifat percaya diri sulit dikatakan secara nyata, tetapi kemungkinan besar anak yang percaya diri akan bisa menerima dirinya sendiri, siap menerima tantangan dalam arti mau mencoba sesuatu yang baru walaupun sadar bahwa kemungkinan salah pasti ada. Anak yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain Kepercayaan diri bukan merupakan sesuatu yang sifatnya bawaan, melainkan terbentuk dari hasil interaksi dengan lingkungannya. Gilmer (dalam Rachmahana, 2003) mengemukakan bahwa kepercayaan diri berkembang melalui pemahaman diri, dan berhubungan dengan kemampuan bagaimana seorang belajar menyelesaikan tugas-tugasnya.

Kemungkinan dari ketidak percaya diri anak yang kurang bertalenta dalam hal seni. Hal ini juga didukung oleh tidak dilakukannya komunikasi secara verbal serta motivasi secara verbal terhadap hasil seni atau gambar yang telah dibuat oleh anak, sehingga anak yang merasa bahwa seni atau gambar yang dibuat tidak indah anak lainnya, menjadi lebih merasa tertekan dan semakin merasa tidak percaya diri.

Salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk menangani masalah terkait kepercayaan diri adalah dengan menggunakan pendekatan *art therapy*. Dalam hal ini, *art therapy* merupakan proses

Tujuan pengabdian ini diharapkan dengan adanya penerapan *art therapy* ini untuk meningkatkan kepercayaan diri anak- anak SDN 02 Pemulutan agar supaya lebih percaya diri.

METODE

Metode yang digunakan yaitu psikoterapi, ada berbagai jenis psikoterapi seperti hipnoterapi, terapi seni (*art therapy*), terapi interpersonal, terapi kelompok, dan lain sebagainya. Dalam penjelasan diatas penulis telah mengambil *art therapy*, yang dalam prosesnya memanfaatkan media seni sebagai wadah ekspresi dan komunikasi utama. Psikoterapi merupakan metode terapi kesehatan mental yang melibatkan aktivitas komunikasi antara pasien dengan terapis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi yang telah dilakukan, penulis mendapatkan sebuah permasalahan mengenai kepercayaan diri pada anak, setelah itu penulis berdiskusi dengan pembimbing mengenai program pengabdian Masyarakat dan penulis melanjutkan berdiskusi dengan kepala sekolah untuk merencanakan sebuah program kerja pengabdian Masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa siswi di SDN 02 Pemulutan, kegiatan ini dilaksanakan pada hari rabu dan kamis tanggal 13 Desember 2023 - 14 Desember 2023 dan dimulai pukul 09.00 WIB dan program ini dilakukan dengan beberapa tahapan.

Pada tahap awal kegiatan, yang penulis lakukan yaitu tahap observasi dimana pada tahap ini dimulai dari tanggal 09 Oktober - 20 Oktober 2023 dan pada tahap observasi ini membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mendapatkan suatu permasalahan yang berkaitan dengan bidang ilmu psikologi yang penulis sedang jalankan. selanjutnya penulis melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing keilmuan, selanjutnya penulis berdiskusi dengan kepala sekolah tentang program kerja yang akan dijalankan, penulis menjelaskan bahwa banyak sekali tujuan yang baik dari program kerja tersebut seperti memberikan informasi tentang kepercayaan diri pada anak. Sebelum kegiatan

pengabdian Masyarakat dilaksanakan penulis sudah menyiapkan alat, bahan, dan semua keperluan yang menunjang kegiatan yang akan dilaksanakan.

Pada tanggal 13 desember 2023 penulis melaksanakan program kerja yang telah penulis rancang yang akan diberikan pada siswa dan siswi di SDN 02 Pemulutan, pada saat pelaksanaan program kerja diikuti oleh 10 partisipan yang terdiri dari anak berusia 6 – 12 tahun, sebelum kegiatan berlangsung penulis mencoba menjelaskan kepada partisipan maksud dan tujuan diadakannya *art therapy* kepada partisipan.



Gambar.1 Menjelaskan Kegiatan

Dilanjutkan dengan membagikan peralatan yang akan digunakan oleh partisipan yaitu mulai dari kuas cat, cat air, krayon, wadah cat, lembar kertas yang akan diwarnai



Gambar.2 Peralatan yang digunakan

Adapun warna- warna yang diberikan penulis kepada partisipan yaitu telah penulis tandai untuk mewakili perasaan partisipan, Adapun warna- warna nya yaitu warna merah mewakili perasaan marah atau kesal, warna kuning mewakili perasaan sedih, warna putih mewakili perasaan Bahagia atau senang, warna hijau mewakili perasaan takut, warna hitam mewakili perasaan risau, dan warna biru mewakili perasaan tidak suka. Selanjutnya penulis memberikan instruksi kepada partisipan untuk mengisi data diri partisipan di lembar yang telah diberikan dengan hanya menuliskan inisial nama saja, selanjutnya penulis memberikan instruksi kepada partisipan untuk memilih hanya satu warna saja, setelah itu penulis mempersilahkan partisipan untuk mewarnai lembar yang telah diberikan



Gambar.3 proses mewarnai

Dari hasil mewarnai yang telah dilaksanakan dapat dilihat hasilnya yaitu anak berinisial NA sedang merasa takut, MA sedang merasa marah, AN sedang merasa takut, AF sedang merasa tidak nyaman, TA sedang merasa sedih, US sedang merasa marah, serta HA sedang merasa takut, berdasarkan hasil ini dapat diketahui perasaan partisipan pada saat itu, Dimana perasaan itu diwakilkan lewat warna yang telah partisipan pilih.

Pada tanggal 14 desember 2023 kegiatan terapi yang dilaksanakan yaitu melukis, Dimana penulis memberikan instruksi kepada partisipan untuk melukis apapun yang mereka inginkan dan mereka kehendaki, dengan pemilihan warna yang bebas tidak seperti pada saat hari pertama mewarnai, penulis ingin partisipan mengekspresikan perasaannya lewat gambar yang dibuat partisipan serta penulis meminta partisipan menjelaskan gambar apa yang telah mereka buat



Gambar.4 Proses mewarnai dan hasil mewarnai

SIMPULAN

Program kegiatan art therapy ini untuk memberikan terapi kepada anak-anak yang kurang dalam kepercayaan diri mereka. Kurangnya kepercayaan diri pada anak ada banyak faktor, salah satunya dari lingkungan keluarga, dan lingkungan teman. Mereka yang kurang kepercayaan diri cenderung menutup diri dari lingkungan teman, mereka tidak berani untuk mengungkapkan pendapat mereka. Semoga dengan terlaksanakannya terapi ini anak-anak tersebut dapat lebih percaya diri.

SARAN

Diharapkan anak-anak dibimbing untuk lebih percaya diri lagi dan harus ada pendamping yang bisa membuat mereka lebih berani dan lebih dapat banyak teman, anak-anak memang harus dibimbing dengan penuh perhatian, karena tumbuh kembang anak-anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada warga desa babatan suadagar dan SDN 02 Pemulutan yang telah menerima penulis beserta rekan dalam melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Wahyono, D., & Santoso, P. S. (2022). Pelatihan Psikoedukasi ART THERAPY dengan merajut untuk mengurangi kecemasan dan membangun Sdm berdayaguna pada remaja Desa NGRWAN, BERBEK, NGANJUK. *ABDI MASSA: Jurnal Pengabdian Nasional (e-ISSN: 2797-0493)*, 2(04), 1-6.
- Rahmah, V. M., Arifah, I. M., & Widyastuti, C. (2021). Penanganan kondisi traumatic anak korban kekerasan seksual menggunakan ART THERAPY. *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications*, 1(1).
- WAHYUDIANTO, N., ARIANI, N. K. P., & WARDANI, I. A. K. (2023). Terapi Seni Pada Pasien Dalam Perawatan Paliatif: Sebuah Laporan Kasus. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(2), 128-132.
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi COVID-19 Menggunakan Islamic Art Therapy [Strategy to Develop Individual Resilience in The Middle of the COVID-19 Pandemic using Islamic Art Therapy]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).

- Waller, D. (2006). Art therapy for children: How it leads to change. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 11*(2), 271-282.
- Evans, K., & Dubowski, J. (2001). *Art therapy with children on the autistic spectrum: Beyond words*. Jessica Kingsley Publishers.
- Schweizer, C., Knorth, E. J., & Spreen, M. (2014). Art therapy with children with autism spectrum disorders: A review of clinical case descriptions on 'what works. *The Arts in Psychotherapy, 41*(5), 577-593.
- Eaton, L. G., Doherty, K. L., & Widrick, R. M. (2007). A review of research and methods used to establish art therapy as an effective treatment method for traumatized children. *The Arts in Psychotherapy, 34*(3), 256-262.
- Councill, T. (2015). Art therapy with children. *The Wiley handbook of art therapy*, 242-251.
- Chiang, C. Y., Lin, H. M., & Liu, S. T. (2023). Healing Through Art and Play for Hospitalized Children with Medical Trauma. *Hu Li Za Zhi, 70*(3), 19-25.